

【トレーニングパーク】

12月グループレッスン・スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	BSF-HIIT 11:00~11:30			BSF-HIIT 11:00~11:30			
12:00							
13:00	BSF-HIIT 13:00~13:30				BSF-CORE 13:00~13:30		BSF-HIIT 13:00~13:30
14:00							FACTOR F 14:00~14:30
15:00		BSF-HIIT 15:00~15:30		BSF-CORE 15:00~15:30	BSF-HIIT 15:00~15:30		
16:00							BSF-HIIT 16:00~16:30
17:00							
18:00							
19:00			BSF-HIIT 19:00~19:30		BSF-HIIT 19:00~19:30		
20:00		FACTOR F 20:00~20:30					
21:00							
22:00							
23:00							

※レッスン参加に
予約や整理券は
必要ございませ
ん。レッスン開始
時刻の5分前まで
にクイナックスに
お集まりください。